

# Speiseplan vom 21.09. – 25.09.2020

## Wilhelm-Hittorf-Gymnasium

|            | DGE-Menü                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            | Menü A                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    | Menü B                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Mex. Gurkensalat <sup>2,SE</sup><br>(mit Gurken, Kidneybohnen, Mais und Schnittlauch)<br><br>Gemüseulasch <sup>ML</sup><br>mit Paprika, Champignons, Möhren, Zwiebeln und Schnittlauch<br>Nurreis<br><br>Frischobst <sup>O</sup>                                                                                                    |                                                                                           | Mex. Gurkensalat <sup>2</sup><br>(mit Gurken, Kidneybohnen, Mais und Schnittlauch)<br><br>Lasagne „Bolognese“ <sup>4,EL,ML,SL,WZ</sup><br>(mit Rinderhack)<br><br>Frischobst <sup>O</sup>                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
| Dienstag   | 1 Brötchen <sup>WZ</sup><br><br>Sauerländer<br>Schlabberkabbes<br>( Eintopf mit BIO-Kartoffeln, Weißkohl und Möhren)<br><b>DGE:</b> vegetarisch<br><b>B2:</b> mit Rinderhackfleisch<br><br>Stracciatellacreme <sup>ML</sup>                                                                                                         | <br>     | <b>BIO</b> -Möhrengemüse <sup>BIO</sup><br><br>Putenrostbratwurst <sup>2,16</sup><br>mit Balkansoße <sup>7</sup><br>(mit Möhren, Erbsen, Paprika, grünen Bohnen)<br>Reis<br><br>Stracciatellacreme <sup>ML</sup> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
| Mittwoch   | Gemüsesalat <sup>4,B,SE</sup><br>(mit Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Mais)<br><br>Schweinefilet-<br>geschnetzeltes<br>„Westfälisch“ <sup>4,SE</sup><br>mit Spitzkohl und Möhren<br>Spätzle <sup>EL,WZ</sup><br><br>Kirschjoghurtspeise <sup>ML</sup>                                                                                |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    | Gemüsesalat <sup>4,B,SE</sup><br>(mit Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Mais)<br><br>Mehrkornbratling <sup>EL,D,H,F,ML,SE,WZ</sup><br>(mit <b>BIO</b> -Getreide)<br>mit Tomaten-Paprika-<br>Soße<br>Spätzle <sup>EL,WZ</sup><br><br>Kirschjoghurtspeise <sup>ML</sup>                                                  |  |
| Donnerstag | Bunter Krautsalat <sup>SE</sup><br>mit grüner Paprika<br>und Möhre<br><br>Hähnchennuggets <sup>12,16,WZ</sup><br>mit Barbecuesoße <sup>4</sup><br>Kartoffelwedges <sup>WZ</sup><br><br>Frischobst <sup>O</sup>                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    | Bunter Krautsalat <sup>SE</sup><br>mit grüner Paprika<br>und Möhre<br><br>Struwan <sup>EL,ML,WZ</sup><br>(Hefe-Pfannkuchen)<br>mit Zimt und Zucker<br><br>Frischobst <sup>O</sup>                                                                                                                                   |  |
| Freitag    | Mischsalat<br>(Eisbergsalat, Gurke, Möhre, etc.)<br>mit Joghurtdressing <sup>ML</sup><br><br>Seelachsfilet <sup>FI,WZ</sup> (paniert)<br>mit Rahmspinat <sup>ML</sup><br><b>BIO</b> -Kartoffeln <sup>BIO</sup><br><br>Westf. Pumpernickel-<br>Speise <sup>12,GE,ML,RO</sup><br>(Sahnepudding<br>mit Schokolade<br>und Pumpernickel) | <br> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    | Mischsalat<br>(Eisbergsalat, Gurke, Möhre, etc.)<br>mit Joghurtdressing <sup>ML</sup><br><br>Quinoa-<br>Gemüse-Auflauf <sup>EL,ML</sup><br>(mit <b>BIO</b> -Quinoa,<br>Blattspinat und Kürbis)<br><br>Westf. Pumpernickel-<br>Speise <sup>12,GE,ML,RO</sup><br>(Sahnepudding<br>mit Schokolade<br>und Pumpernickel) |  |

1= Konservierungsmittel, 2 = Antioxidationsmittel, 4= Süßungsmittel, 7= mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 12= Farbstoffe, 15 = geschwärzt, 16= Phosphat, DI = Dinkel, EI = Ei, FI = Fisch, EN = Erdnuss, GE = Gerste, HF = Hafer, HN = Haselnüsse, KN = Cashewnüsse, KT = Krebstiere, MA = Mandeln, ML = Milch/Laktose, RO = Roggen, SE = Senf, SF = Schalenfrüchte, SL = Sellerie, SM = Sesam, SO = Soja, WN = Walnüsse, WZ = Weizen, R = Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika, O = täglich und saisonal wechselnd

Da bei der Produktion alle 14 Hauptallergene verwendet werden, kann eine Kreuzkontamination nicht ausgeschlossen werden.



Die grün hinterlegten Komponenten entsprechen den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder sowie für die Schulverpflegung und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

Wir wünschen Ihnen  
„Guten Appetit“



DE-ÖKO-012